Cải thiện 5 động tác cơ bụng 6 múi dễ dẫn đến chấn thương

SHARE:

5 động tác rất tốt cho những ai muốn sở hữu cơ bụng 6 múi, nhưng nếu tập không đúng cách thì sẽ có những chấn thương không tốt đến cơ thể của chính mình

Để sở hữu được một cơ bụng 6 múi đòi hỏi không chỉ sự chăm chỉ tới từ người tập, mà cùng với đó còn là sự sáng tạo trong phương pháp luyện tập. Tuy nhiên, không phải bài tập nào cũng an toàn cho cơ thể của bạn. Bài viết dưới đây sẽ liệt kê 5 động tác tuy hiệu quả nhưng sẽ khiến bạn phải hối hận nếu luyện tập không đúng cách.

Mỗi động tác tập cơ bụng 6 múi sau đây đều có những lợi ích rất nhiều cho cơ bụng của bạn. Nhưng nếu tập luyện không đúng cách thì những phần cơ khác sẽ phải chịu chấn thương.

1. Thực hiện động tác Plank trong thời gian quá lâu

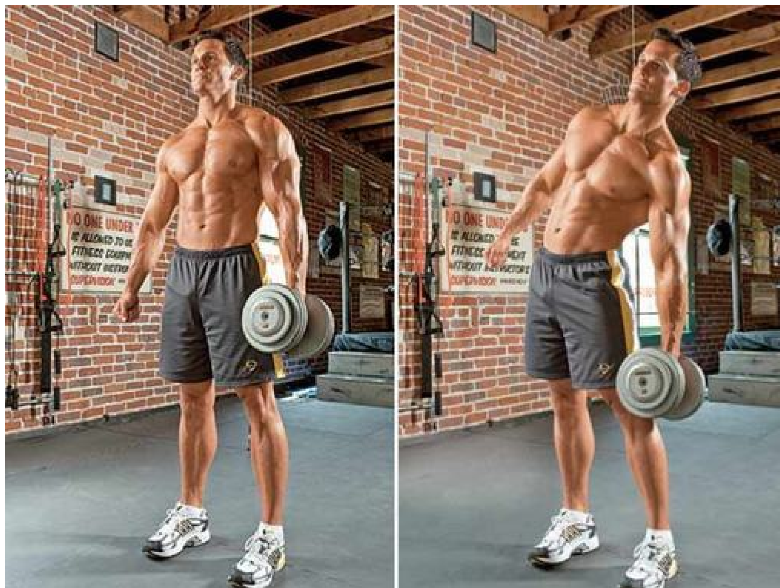


Plank là một động tác vừa đơn giản nhưng cũng vừa hiệu quả trong việc rèn luyện sức mạnh phần thân trung tâm của bạn. Tuy nhiên, nếu như bạn thực hiện động tác này trong thời gian quá dài, điều này sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến tư thế cổ của bạn, cũng như hai bả vai cùng với xương sống.

Phương pháp cải thiện: Trong khi tỳ phần cẳng tay lên sàn tập, bạn nên đưa khuỷu tay dịch lên trên khoảng 3 centimet so với vai. Tư thế này sẽ giúp bạn tận dụng được cả cơ xô cùng với cơ bụng hiệu quả hơn. Siết chặt các cơ theo từng đợt trong 10 giây. Tập khoảng từ 3 đến 6 lần và nghỉ giải lao ngắn giữa các đợt.



2. Động tác gập tạ một bên cho cơ liên sườn



Các động tác gập tạ một bên nếu như tập quá nhiều có thể khiến cho xương sống của bạn bị sai, tạo cảm giác đau ê ẩm khá là khó chịu!

> Phương pháp cải thiện: Bạn nên cân nhắc việc luyện tập động tác an toàn hơn cho xương sống như Farmer's carry – động tác mang tạ đi bộ. Đứng thẳng người với một tay nắm tạ và đưa sang bên. Đi bộ đến cuối phòng tập rồi quay trở lại vị trí ban đầu. Cố gắng duy trì tư thế thẳng của xương sống.

3. Động tác gập cơ bụng giữ chân



Động tác gập bụng không phải là một động tác thân thiện cho xương sống cũng như hông của bạn. Luyện tập động tác này quá nhiều sẽ gây ra một số chấn thương không nhẹ cho hai bộ phận quan trọng này của cơ thể.

> Phương pháp cải thiện: Động tác Reverse Crunch – gập cơ bụng ngược. Nằm trên sàn tập với hai tay đặt ra đằng sau đầu, sau đó gập đầu gối và nâng lên sao cho chúng thẳng hàng với hông. Sử dụng cơ bụng để nâng hông lên khỏi sàn tập, cùng lúc đó hãy đưa hai đầu gối hướng về phía mặt. Hạ người xuống từ từ và thực hiện lại động tác.

4. Động tác nâng chân trên xà



Đây là một động tác đòi hỏi sức mạnh thể lực khá nhiều, vì vậy sức ép vào hông là cực kì lớn. Nếu tập không đúng cách có thể dẫn tới cơn đau nhức khó chịu ở phần hông của bạn.

Phương pháp cải thiện: Động tác hạ chân – Leg lower. Nằm thẳng người trên sàn tập, sử dụng hai tay đưa xuống dưới phần lưng dưới (gần mông). Tiếp theo, nâng cả hai chân lên sao cho chúng tạo với sàn tập một góc 45 độ rồi hạ xuống từ từ. Dừng lại ngay khi phần lưng dưới bị nâng lên khỏi sàn tập. Lặp lại trong 10 rep.

5. Các bài tập xoay thân



Tất cả các động tác xoay xương sống, nhất là khi có tạ có thể khiến phần đĩa đệm của bạn bị tổn thương nghiêm trọng. Tốt nhất là bạn nên tập phần cơ trung tâm trước để có thể chống chịu được sức ép khi xoay thân.

Phương pháp cải thiện: Động tác xoay người trên máy tập kéo dây – Cable-assisted Pallof press. Cột dây tập co giãn vào một vị trí nằm cao bằng rốn. Hai tay nắm lấy dây tập rồi xoay người sang bên sao cho dây tập vuông góc với tầm nhìn của bạn. Bắt đầu với hai tay đặt ở sát phần thân trung tâm, sau đó đẩy hai tay duỗi thẳng về phía trước rồi lặp lại. Không để cho cơ thể bạn bị xoay theo dây tập.

NHÃN: Bài tập bụng 6 múi Bài tập cơ bụng Kiến thức thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/cai-thien-5-dong-tac-co-bung-6-mui-de-dan-den-chan-thuong.html

COMMENTS

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

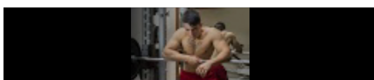
YouTube 1K

B À I M Ớ I N H Ấ T

 N H Ạ C T H Ể H Ì N H

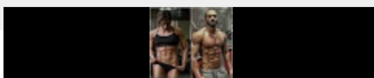
X e m t ấ t

 X E M N H I Ề U N H Ấ T

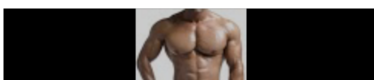


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



ác ngoạn mục

gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất



[redacted]ữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…

[redacted] hiệu quả nhanh nhất

[redacted]g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym

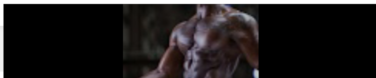
[redacted]ợc những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



[redacted] từ cơ bản tới nâng cao

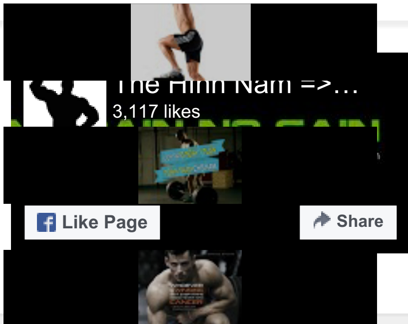
[redacted]ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…





6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D Õ I   F A N P A G E





10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->